واعظ الجمعہ
صحت و تندرستی
اور
اس کی حفاظت
پیشکش
ادارہ اہل سنّت کراچی
مدیر
ڈاکٹر مفتی محمد اسلم رضا میمن تحسینی
معاونین
مفتی عبد الرزاق ہنگورو قادری
مفتی محمد کاشف محمود ہاشمی
www.facebook.com/darahlesunnat

واعظ الجمعہ

صحت و تندرستی اور اس کی حفاظت

مدیر

ڈاکٹر مفتی محمد اسلم رضا میمن تحسینی

معاونین

مفتی عبدالرزاق ہنگورو قادری

مفتی محمد کاشف محمود ہاشمی

https: //www.facebook. com/darahlesunnat

صحت وتندرستی اور اس کی حفاظت

الحمد لله ربِّ العالمين، والصّلاةُ والسّلامُ على خاتمِ الأنبياءِ والمرسَلين، وعلى آلهِ وصحبهِ أجمعين، أمّا بعد: فأعوذُ باللهِ مِن الشّيطانِ الرّجيم، بسمِ الله الرّحمٰنِ الرّحيم.

حضور پُرنور، شافعِ یومِ نُشور ﷺ کی بارگاہ میں ادب واحترام سے دُرود وسلام کا نذرانہ پیش کیجیے! اللّهمّ صلِّ وسلِّم وبارِك على سيِّدِنا ومولانا وحبيبِنا محمّدٍ وعلى آلهِ وصَحبهِ أجمعين.

صحت وتندرستی اللہ تعالیٰ کی ایک بیش بہا نعمت ہے

برادرانِ اسلام! صحت وتندرستی اللہ تعالیٰ کی ایک بیش بہا نعمت ہے، لیکن عام حالات میں انسان کو اس نعمت کی قدر وقیمت کا کوئی احساس نہیں ہوتا، ہاں البتہ جو شخص دکھ، تکلیف اور بیماری جھیل کر دوبارہ شفاء پاتا ہے، تب اسے اس بات کا احساس ہوتا ہے، کہ تندرستی ہزار نعمت ہے۔ اگر تندرستی نہ ہو تو اس دنیا سے انسان کی تمام تر رغبتیں اور دلچسپیاں ختم ہو کر رہ جائیں، تمام عالَم کی رنگینیاں اس کے سامنے ماند پڑجائیں، اور اس وقت اس کی سب سے بڑی تمنّا اور خواہش یہی ہو، کہ وہ جلد از جلد صحتیاب ہو جائے!۔

عزیزانِ ملّتِ اسلامیہ! اس وقت دنیا میں جہاں ہر طرف طرح طرح کی جان لیوا بیماریاں پھیلی ہوئی ہیں، ایسے میں صحت و تندرستی ایک نعمتِ عظیمہ نظر آتی ہے، ہمیں اس کی قدر کرنی چاہیے، اور بیماری سے پہلے تندرستی کو غنیمت جانتے ہوئے، اپنے رب تعالی کو راضی کر لینا چاہیے!۔

حضراتِ گرامی قدر! ہم اگر صحیح سلامت روزانہ اپنے بستر سے اٹھتے ہیں، اپنی پسند کا کھانا کھالیتے ہیں، اٹھ بیٹھ سکتے ہیں، ہمارا دل و دماغ اور دیگر جسمانی اعضاء ٹھیک کام کر رہے ہیں، ہم صحیح دیکھ اور سن پاتے ہیں، اپنے ہاتھوں سے کسی چیز کو چھُو سکتے ہیں، زبان سے چکھ سکتے ہیں، تو سمجھ لیجیے کہ ہم سر سے پاؤں تک اللہ کے فضل و کرم اور اس کی نعمتوں میں ڈوبے ہوئے ہیں! اس عظیم مہربانی پر ہم اللہ تعالی کا جتنا بھی شکر ادا کریں کم ہے! اللہ رب ذوالجلال نے قرآنِ پاک میں ارشاد فرمایا: ﴿فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ﴾[1] "تم اپنے رب کی کون کون سی نعمت کو جھٹلاؤ گے!"۔

اسلام میں تندرستی و پاکیزگی کی اَہمیت

میرے محترم بھائیو! ہم جس جگہ پر عبادت کرتے ہیں، اسے بھی پاک صاف رکھنے کا حکم ہے، ارشادِ باری تعالی ہے: ﴿وَ عَهِدْنَاۤ اِلٰۤى اِبْرٰهٖمَ وَ اِسْمٰعِیْلَ اَنْ طَهِّرَا بَیْتِیَ

---

(۱) پ۲۷، الرحمن: ۱۳.

﴿لِلطَّآئِفِيْنَ وَالْعٰكِفِيْنَ وَالرُّكَّعِ السُّجُوْدِ﴾[1] "ہم نے ابراہیم اور اسماعیل کو تاکید کی تھی، کہ میرے اس گھر کو طواف، اعتکاف اور سجدہ کرنے والوں کے لیے پاک رکھو!"۔

میرے محترم بھائیو! اللہ رب العزّت نے اپنے بندوں کو صاف ستھرا رہنے کی ترغیب دی، اور ان کا شمار اپنے پسندیدہ بندوں میں فرمایا، اس کے باوجود ہماری اکثریت نَفاست وپاکیزگی کے اصول سے دور ہوتی چلی جا رہی ہے، قرآنِ پاک میں ارشادِ باری تعالیٰ ہے: ﴿اِنَّ اللّٰهَ يُحِبُّ التَّوَّابِيْنَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِيْنَ﴾[2] "اللہ عزّوجلّ توبہ کرنے والوں، اور صاف ستھرا رہنے والوں کو پسند فرماتا ہے"۔

دینِ اسلام صفائی اور پاکیزگی کو اس قدر پسند فرماتا ہے، کہ تمام بدنی عبادات میں اس کا خاص اہتمام کرنے، اور اس پر عمل کی تعلیم دیتا ہے، ارشادِ باری تعالیٰ ہے: ﴿يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْۤا اِذَا قُمْتُمْ اِلَى الصَّلٰوةِ فَاغْسِلُوْا وُجُوْهَكُمْ وَاَيْدِيَكُمْ اِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوْا بِرُءُوْسِكُمْ وَاَرْجُلَكُمْ اِلَى الْكَعْبَيْنِ ؕ وَاِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوْا﴾[3] "اے ایمان والو! جب تم نماز کو کھڑے ہونا چاہو، تو اپنا منہ اور کہنیوں تک ہاتھ دھوؤ، اور سروں کا مسح کرو، اور گٹوں تک پاؤں دھوؤ، اور اگر تمہیں نہانے کی حاجت ہو تو خوب ستھرے ہولو!"۔

---

(۱) پ۱، البقرة: ۱۲۵.

(۲) پ۲، البقرة: ۲۲۲.

(۳) پ٦، المائدة: ٦.

میرے دوستو، بزرگو اور عزیز ہم وطنو! تندرستی اور پاکیزگی ایک دوسرے کے لیے لازم وملزوم ہیں۔ صفائی ستھرائی کا تصوّر اور اَحکام، اسلام سے قبل بھی پائے جاتے تھے، لیکن حفظانِ صحت کے اصول وقواعد کو جس انداز سے اسلام نے پیش کیا، دینِ اسلام سے قبل اس کی مثال نہیں ملتی۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے حبیب ﷺ کو نَفاست وپاکیزگی کو اپنا شِعار بنانے اور گندگی سے دور رہنے کی خاص طور پر تاکید فرمائی، جیساکہ ارشادِ باری تعالی ہے: ﴿وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ ۝ وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ ۝ وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ﴾[1]

"اپنے رب کی بڑائی کا اعلان کرو، اپنے کپڑے پاک رکھو، اور گندگی سے دور رہو!"۔

رسولِ اکرم ﷺ نے طہارت وپاکیزگی کی اہمیت بیان کرتے ہوئے ارشاد فرمایا: «الطُّهُوْرُ شَطْرُ الْإِيمَانِ»[2] "پاکیزگی ایمان کا حصّہ ہے"۔

پانچ کو پانچ سے پہلے غنیمت جانو

صحت ایک عظیم نعمت ہے، اس کی بڑی اہمیت ہے، حضرت سیّدنا ابنِ عبّاس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت ہے، مصطفی جانِ رحمت ﷺ نے کسی کو نصیحت کرتے ہوئے ارشاد فرمایا: «اغْتَنِمْ خَمْساً قَبْلَ خَمْسٍ: (١) شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، (٢) وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، (٣) وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ،

---

(١) پ٢٩، المدّثر: ٣-٥.

(٢) "صحيح مسلم" كِتَابُ الطَّهَارَةِ، بَابُ فَضْلِ الْوُضُوءِ، ر: ٥٣٤، صـ١١٤.

(٤) وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، (٥) وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ»[1] "پانچ ۵ چیزوں کو پانچ ۵ سے پہلے غنیمت جانو: **(۱)** اپنی جوانی کو بڑھاپے سے پہلے، **(۲)** صحت کو بیماری سے پہلے، **(۳)** مالداری کو محتاجی سے پہلے، **(۴)** فراغت کو مصروفیت سے پہلے، **(۵)** اور اپنی زندگی کو مَوت سے پہلے غنیمت جانو!"۔

میرے عزیز بھائیو! اگر ہم اللہ اور اس کے رسول ﷺ کے اَحکام پر عمل کرتے ہوئے صفائی، ستھرائی اور پاکیزگی کا خیال رکھیں گے، تو ربِ کریم کی خوشنودی کے ساتھ ساتھ ہم صحت مند اور تندرست بھی رہیں گے، بصورتِ دیگر طرح طرح کی بیماریوں کا شکار ہوسکتے ہیں، اور تندرستی جیسی عظیم نعمت کی بے قدری کرنے کے باعث اس کے چھن جانے کا بھی اندیشہ ہے!۔

حضراتِ گرامی قدر! تندرستی دنیا کی ان چند نعمتوں میں سے ہے، کہ یہ جب تک قائم رہتی ہے ہمیں اس کی قدر نہیں ہوتی، مگر جونہی یہ ہمارا ساتھ چھوڑتی ہے، ہمیں فوراً احساس ہوتا ہے کہ یہ نعمت دیگر تمام نعمتوں سے کہیں زیادہ قیمتی اور اہمیت کی حامل ہے۔ ہم اگر کسی دن سر سے لے کر پاؤں تک اپنے جسم کا جائزہ لیں، تو ہمیں یہ معلوم ہوگا، کہ ہم میں سے ہر شخص بہت سی قیمتی نعمتوں سے مالا مال ہے۔ ہماری آنکھ کی پلکوں ہی کو لے لیجیے، اس میں چند عضلات (Muscles) ہوتے ہیں،

---

(١) "مستدرَك الحاكم" كتاب الرقاق، ر: ٧٨٤٦، ٨/ ٢٧٩٧.

یہ مسلز ہماری پلکوں کو اٹھاتے اور گراتے ہیں، اگر یہ مسلز جواب دے جائیں، تو انسان اپنی پلکیں نہیں کھول سکتا۔

میرے عزیز دوستو! دنیا میں بے شمار لوگ کمر درد کا شکار ہیں، گردن کے مہروں کی خرابی انسان کی زندگی اجیرن کر دیتی ہے، انگلیوں کے جوڑوں میں درد ہو جائے تو انسان سخت تکلیف محسوس کرنے لگتا ہے۔ قبض اور بواسیر نے لاکھوں لوگوں کو بے چین کر رکھا ہے۔ دانت اور داڑھ کا درد راتوں کو بے چین کر دیتا ہے۔ آدھے سر کا درد انسان کی چیخیں نکلوا دیتا ہے۔ منہ کی بد بو بظاہر معمولی سا مسئلہ ہے، مگر لاکھوں لوگ ہر سال اس پر اربوں روپے خرچ کرتے ہیں۔ ہمارے معدے میں ذرا سی خرابی پیدا ہو جائے، تو دنیا بھر کی نعمتیں چھوٹ جاتی ہیں۔ لیکن صد افسوس کہ اللہ تعالی کے فضل وکرم سے تندرست اور صحت مند ہونے کے باوجود، ہم نہ تو اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتے ہیں، اور نہ ہی اس عظیم نعمت کی ناقدری سے باز آتے ہیں!۔

حضرت سیّدنا ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے، رسولِ کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: «إِنَّ أَوَّلَ مَا يُسْأَلُ عَنْهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ -يَعْنِي الْعَبْدَ مِنَ النَّعِيمِ- أَنْ يُقَالَ لَه: أَلَمْ نُصِحَّ لَكَ جِسْمَكَ وَنُرْوِيكَ مِنَ الْمَاءِ الْبَارِدِ»[1] "قیامت کے دن بندے سے سب سے پہلے نعمتوں کے بارے میں

---

(١) "سنن الترمذي" باب ومن سورة ألهكم التكاثر، ر: ٣٣٥٨، صـ٧٦٧.

سوال ہو گا، اس سے پوچھا جائے گا کہ کیا ہم نے تمہیں جسمانی صحت نہ دی؟! اور ٹھنڈے پانی سے تمہیں سیراب نہ کیا؟!"۔

بدقسمتی سے آج اس بیش بہا نعمت کی کماحقّہ قدر نہیں کی جاتی، اور اس سلسلے میں بڑی غفلت برتی جاتی ہے۔

صحت کی اہمیت کا اندازہ نبئ اکرم ﷺ کی اس حدیث پاک سے بخوبی لگایا جاسکتا ہے: حضرت سیّدنا ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے، کہ ایک شخص نے رسول اللہ ﷺ کی بارگاہ میں عرض کی: یارسولَ اللہ! کونسا صدقہ ثواب کے لحاظ سے بڑا ہے؟ مصطفی جانِ رحمت ﷺ نے فرمایا: «أَنْ تَصَدَّقَ وَأَنْتَ صَحِيحٌ شَحِيحٌ ...»[1] "تم اس حال میں صدقہ دو کہ تم تندرست ہو!"۔

اگر انسان صحت مند اور تندرست ہو گا، تو اللہ کی تمام نعمتوں سے بھرپور استفادہ کرسکتا ہے، جبکہ بیماری کی حالت میں ایسا کرنا مشکل ہوتا ہے۔

اسلام اور قابلِ رشک مُعاشرے کا قیام

برادرانِ ملّتِ اسلامیہ! اسلام دینِ فطرت اور سرچشمۂ روحانیت ہونے کے ساتھ ساتھ، ہماری مادّی زندگی کے لیے بھی ایک بہترین اور مکمل ضابطۂ حیات ہے۔ اسلام کی تعلیمات پر عمل پیرا ہو کر ہم نہ صرف روحانی ومُعاشی ترقی حاصل کرسکتے

---

(١) "صحيح البخاري" كتاب الزكاة، ر: ١٤١٩، صـ٢٢٩.

ہیں، بلکہ صحت وتوانائی کا حصول بھی ممکن بنا سکتے ہیں؛ کیونکہ اسلام کا ایک اہم ہدَف متوازِن شخصیت کے حامل، صالح مؤمن افراد پیدا کرنا، اور ایک ایسے قابلِ رشک مُعاشرے کا قیام عمل میں لانا بھی ہے، جس میں انسان صحت مند، توانا، مضبوط اعصاب کا مالک، قوّتِ برداشت رکھنے والا، بیماریوں سے دور، گندگی سے پاک صاف اور ظاہری وباطنی طور پر پاکیزہ ہو!!۔

کامیاب زندگی گزارنے کے لیے صحت وتندرستی کو بھی مرکزی حیثیت حاصل ہے، لہذا اسے برقرار رکھنے کے لیے متوازِن غذا، طہارت وَنفاست، اور ورزش بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں، اور یہ تمام اُمور اسلامی تعلیمات اور عبادت کے ساتھ ساتھ، حفظانِ صحت کے اصول میں بھی پائے جاتے ہیں، جن پر عمل پیرا ہو کر چین وسکون سے زندگی گزاری جاسکتی ہے۔

چاق وچوبند رہنے کی اہمیت اور فوائد

حضراتِ گرامی قدر! عبادتِ الٰہی کو اسلام میں ایک خاص مقام حاصل ہے، اس کی کماحقّہ ادائیگی کے لیے بھی ضروری ہے کہ انسان تندرست ہو، چاہے نماز ہو، روزہ ہو، یا حج، ہر ایک کی ادائیگی کے لیے چاق وچوبند اور صحت مند ہونا ضروری ہے۔ صحت وتندرستی کا شمار چونکہ اللہ عَزَّوَجَلّ کی بڑی نعمتوں میں ہوتا ہے، شاید اسی لیے اللہ تعالیٰ کو جسمانی لحاظ سے کمزور مؤمن کے مقابل، طاقتور مؤمن زیادہ پسند ہے۔ حضرت سیّدنا ابو ہریرہ رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنْہُ سے روایت ہے، رسولِ اکرم صَلَّی اللّٰہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم نے ارشاد فرمایا:

«الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللهِ، مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ»[1] "اللہ تعالیٰ کے نزدیک کمزور مؤمن کے مقابل، طاقتور مؤمن بہتر اور زیادہ محبوب ہے"۔

علاوہ ازیں اسلام سستی اور کاہلی کو سخت ناپسند فرماتا ہے، خواہ وہ عبادات میں ہو یا عملی زندگی میں، لہٰذا وہ کھیل اور ورزش جو انسانی جسم میں پھرتی اور طاقت کا ذریعہ بنتے ہیں، انہیں جائز قرار دیا، بلکہ ان کے لیے ترغیب بھی دی۔ اس کے ساتھ ساتھ دین اسلام نے ان تمام کاموں اور اشیاء سے منع فرمایا جو انسانی صحت کے لیے مضر ہیں، اور ان اُمور کے بجالانے کا ارشاد فرمایا، جو انسان کی صحت اور تندرستی کے لیے مفید ہیں۔

میرے محترم بھائیو! سوشل میڈیا کے اس دَور میں انسان اس قدر مصروف ہوچکا ہے، کہ جسمانی ورزش کے لیے وقت نکالنا، اس کے لیے تقریبًا ناممکن ہوتا چلا جا رہا ہے، بچہ ہو یا بڑا، مرد ہو یا عورت، سب کو دن رات موبائل کے ساتھ ہی مصروف پائیں گے، اس کا ایک بڑا نقصان یہ ہو رہا ہے، کہ انسان مختلف جسمانی بیماریوں مثلاً موٹاپا، دل کے امراض، ذیابطیس (Diabetes)، بلڈ پریشر (Blood pressure) اور دیگر طرح طرح کی بیماریوں کا شکار ہوتا چلا جا رہا ہے۔ ایسے میں اس چیز کی اہمیت مزید بڑھ جاتی ہے، کہ فوری طور پر اپنی جسمانی سرگرمیوں میں اضافہ

---

(۱) "صحيح مسلم" كتاب القدر، ر: ٦٧٧٤، صـ١١٦١.

کیا جائے؛ تاکہ ایسی خطرناک صورتحال کا شکار ہونے سے بچا جاسکے، اور ان پر فوری طور پر قابو پایا جاسکے!!۔

صحت وتندرستی کو برقرار رکھنے کے لیے اسلامی تعلیمات

عزیز دوستو! دینِ اسلام نے نماز، روزہ، اور حج جیسی عبادات ہم پر لازم کی ہیں، ان میں جسمانی ورزش کا بھی عمل دخل ہے، لہٰذا جو مسلمان ان عبادات کو بجالائے گا، وہ ثواب کا بھی مستحق ٹھہرے گا، اور ساتھ ساتھ جسمانی طور پر بھی تندرست رہے گا۔ ہم وضو کریں یا نماز پڑھیں، ہمارے جسم کے تمام اعضاء حرکت کرتے ہیں، روزہ حفظانِ صحت کے اصول کے مطابق، ہمیں تندرست اور چاق وچوبند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ حج کے تمام ارکان جسمانی مشقّت کے متقاضِی ہیں، جس سے انسانی جسم کو قوت ملتی ہے اور اعضاء مضبوط رہتے ہیں۔

نبئ کریم ﷺ نے اپنے صحابۂ کرام -علیہم الرضوان- کو مختلف صورتوں میں فزیکل ایکسرسائز (جسمانی ورزش) کی ترغیب دی، جیسا کہ ایک روایت میں، مصطفیٰ جانِ رحمت ﷺ نے تین ۳ بار ارشاد فرمایا: «أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمْيُ»[1] "سنو! طاقت تیر اندازی میں ہے!"۔

---

(۱) "صحیح مسلم" باب فضل الرمي والحثّ عليه، ر: ٤٩٤٦، صـ٨٥٧.

مصطفیٰ جانِ رحمت ﷺ نے خود بھی صحابۂ کرام رضی اللہ تعالٰی عنہم کے ساتھ ورزشی سرگرمیوں میں حصہ لیا، جبکہ اس زمانے میں تیر اندازی میں کئی صحابۂ کرام رضی اللہ تعالٰی عنہم کو شہرت بھی حاصل تھی۔

اسی طرح مکّہ مکرّمہ، مدینہ منوّرہ اور ان کے قرب و جوار میں، سمندر یا نہر نہ ہونے کے باوجود، رسولِ اکرم ﷺ نے صحابۂ کرام -علیہم الرضوان- کو تیراکی (Swimming) کی ترغیب دی، جو انسانی جسم کے لیے انتہائی مفید اور اعضاء کی تقویت کا باعث ہے۔ چنانچہ رحمتِ عالمیان ﷺ نے ارشاد فرمایا: «كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ مِنْ ذِكْرِ الله ﷻ فَهُوَ لَهوٌ أَوْ سَهْوٌ، إِلّا أَرْبَع خِصَالٍ: (١) مَشْيُ الرَّجُلِ بَيْنَ الْغَرَضَيْنِ، (٢) وَتَأْدِيبُهُ فَرَسَهُ، (٣) ومُلاعَبَةُ أَهْلِهِ، (٤) وَتَعَلُّمُ السِّبَاحَةِ»[1] "سوائے چار ۴ چیزوں کے، اللہ تعالیٰ کی یاد سے تعلق نہ رکھنے والی ہر چیز بے کار ہے: (۱) آدمی کا تیر اندازی کے لیے، ان دو ۲ نشانوں کے درمیان دوڑنا جہاں تیر پھینکا جائے، (۲) اپنے گھوڑے کو سَدھانا، (۳) اپنی بیوی کے ساتھ کھیلنا، (۴) اور تیراکی (Swimming) سکھانا"۔

چہل قدمی کے طور پر پیدل چلنا بھی ایک بہترین ورزش ہے، جو صحت و تندرستی کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ حضرت سیّدنا ابو ہریرہ رضی اللہ تعالٰی عنہ

(١) "المعجمُ الكبير" جابر بن عمير الأنصاري، ر: ١٧٨٥، ٢/ ١٩٣.

فرماتے ہیں: «مَا رَأَيْتُ أَحداً أَسْرَعَ فِي مَشْيِهِ مِنْ رَسُولِ الله ﷺ، كَأَنَّمَا الأَرْضُ تُطْوَى لَهُ، إِنَّا لَنُجْهِدُ أَنْفُسَنَا، وَإِنَّهُ لَغَيْرُ مُكْتَرِثٍ»[1] "میں نے رسول اللہ ﷺ سے زیادہ تیز چلتے کسی کو نہیں دیکھا، ایسا لگتا تھا کہ زمین آپ کے لیے سمیٹ دی گئی ہو، (اور جب ہم آپ کے ہمراہ چلتے تو) خوب مشقّت اٹھانا پڑتی، جبکہ رسولِ اکرم ﷺ پر چلنے میں مشقّت کے آثار دکھائی نہ دیتے"۔

برادرانِ اسلام! الغرض اسلام میں صحت وتندرستی کو برقرار رکھنے والے کاموں کو بہت اہمیت حاصل ہے، اور اس میں اسلام کی منشا وحکمت یہ بھی ہے، کہ ہم اس کے ذریعے طاقت وقوّت حاصل کریں؛ تاکہ خوب سے خوب تر دینِ اسلام کی خدمت کر سکیں، اور دشمنانِ دین کی جارحیت کی صورت میں، اپنا دِفاع اور حفاظت اچھے طور پر کر سکیں!!۔

صحت وتندرستی کے لیے چند مفید مشورے

(۱) پوری نیند لینا صحت وتندرستی کے لیے بہت ضروری ہے، لہذا رات جلد سونا اور صبح سویرے جلد اٹھنا چاہیے۔ رات دس ۱۰ بجے تک کوشش کرے کہ بہر صورت سوجائے، صبح جلد اُٹھے، فجر سے پہلے اُٹھ کر تہجد بھی پڑھے تو زیادہ بہتر ہے۔

---

(۱) "سنن الترمذي" أبواب المناقب، ر: ٣٦٤٨، صـ٨٣١.

(۲) صبح خالی پیٹ ایک گھنٹہ یا آدھا پون گھنٹہ (دو سے تین کلومیٹر) پیدل چلنا بہت مفید ہے، لیکن اگر صبح جلدی نہ ہو سکے تو چوبیس ۲۴ گھنٹوں میں جب بھی ممکن ہو، کم از کم ایک گھنٹہ پیدل ضرور چلنا چاہیے۔

(۳) صبح اٹھنے کے بعد فوراً کچھ نہ کھائے، بلکہ کم از کم ایک گھنٹے کے بعد کھانا چاہیے۔

(۴) ناشتہ اچھا ہو، جو پروٹین (مثلاً دیسی انڈے وغیرہ) سے بھرپور ہو۔

(۵) دوپہر کے کھانے میں پھل اور کچی سبزیوں سے خوب پیٹ بھرے، جس میں سلاد پتہ، ٹماٹر، کھیرا، مولی، ککڑی، چقندر وغیرہ کا استعمال کرے۔

(۶) کھانے میں روٹی چاول کی کثرت نہ کرے، بلکہ گوشت، دیسی مرغ، سبزی شوربے سے پیٹ بھرنے کی عادت ڈالے۔ کھانے سے پہلے خوب پیٹ بھر کر کچی سبزیاں کھائے، پھر اسکے بعد کھانا تناول کرے۔ کھانے میں گوشت وغیرہ کا شوربا چمچ سے پی لے، یا سبزی کا سالن پکا ہے تو اسے چمچ سے سیر ہو کر کھائے، روٹی چاول کم سے کم کھائے۔

کوشش کرے کہ روٹی جَو کی ہو، اور خالص جَو کی نہ ہو سکے، تو جَو اور گندم کا آٹا ہم وزن لے کر اس کی روٹی بنا کر کھائے، چاول ہفتے میں صرف ایک ہی بار کھائے تو بہتر ہے۔

(۷) فارمی مرغ، کوکنگ آئل (Cooking oil) اور دیگر غیر معیاری کھانوں (Junk foods) سے بھی خوب اجتناب کرے۔

(۸) پکانے کے لیے زیتون یا سرسوں کا خالص تیل اور دیسی گھی استعمال کرے۔

(۹) مہینے میں تین ۳روزے رکھے، یا ہو سکے تو ہفتے میں ایک، یا ہر پیر اور جمعرات کا روزہ رکھے، یا کم از کم ہر پیر کو روزہ رکھنے کی عادت بنائے۔

(۱۰) رات کے کھانے اور سونے کے درمیان، کم از کم تین ۳ گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے۔

دعا

اے اللہ! ہمیں تندرستی جیسی عظیم نعمت کی قدردانی عطا فرما، بیماری سے پہلے تندرستی کو غنیمت جانتے ہوئے، تیری رضا اور خوشنودی کے حصول کی خاطر نیک اعمال بجالانے کا جذبہ عطا فرما، ہمیں تمام روحانی وجسمانی بیماریوں سے نَجات دے، تیری ہر ہر نعمت کا شکر ادا کرنے کی توفیق مرحمت فرما، ہمیں اپنا مطیع و فرمانبردار بندہ بنا۔

اے اللہ! ہمیں دینِ اسلام کا وفادار بنائے رکھ، ہمیں سچا پکّا باعمل عاشقِ رسول بنا۔ ہماری صفوں میں اتحاد کی فضا پیدا فرما، ہمیں پنج وقتہ باجماعت نمازوں کا پابند بنا، اس میں سستی و کاہلی سے بچا، ہر نیک کام میں اخلاص کی دولت عطا فرما، تمام فرائض وواجبات کی ادائیگی بحسن وخوبی انجام دینے کی بھی توفیق عطا فرما، بخل وکنجوسی سے محفوظ فرما، خوش دلی سے غریبوں محتاجوں کی مدد کرنے کی توفیق عطا فرما۔

ہمیں ملک وقوم کی خدمت اور اس کی حفاظت کی سعادت نصیب فرما، باہمی اتحاد واتفاق اور محبت والفت کو مزید مضبوط فرما، ہمیں اَحکامِ شریعت پر صحیح طور پر عمل کی توفیق عطا فرما۔ ہماری دعائیں اپنی بارگاہِ بے کس پناہ میں قبول فرما، ہم تجھ سے تیری رحمتوں کا سوال کرتے ہیں، تجھ سے مغفرت چاہتے ہیں، ہر گناہ سے سلامتی وچھٹکارا

چاہتے ہیں، ہم تجھ سے تمام بھلائیوں کے طلبگار ہیں، ہمارے غموں کو دُور فرما، ہمارے قرضے اُتار دے، ہمارے بیماروں کو شفایاب کردے، ہماری حاجتیں پوری فرما!۔

اے رب! ہمارے رزقِ حلال میں برکت عطا فرما، ہمیشہ مخلوق کی محتاجی سے محفوظ فرما، اپنی محبت واِطاعت کے ساتھ سچی بندگی کی توفیق عطا فرما، خَلقِ خدا کے لیے ہمارا سینہ کشادہ اور دل نرم فرما، الٰہی! ہمارے اَخلاق اچھے اور ہمارے کام عمدہ کر دے، ہمارے اعمالِ حسَنہ قبول فرما، ہمیں تمام گناہوں سے بچا، ہمارے فلسطینی اور کشمیری مسلمان بہن بھائیوں کو آزادی عطا فرما، ہندوستان کے مسلمانوں کی جان ومال اور عزّت وآبرو کی حفاظت فرما، ان کے مسائل کو اُن کے حق میں خیر وبرکت کے ساتھ حل فرما۔

وصلّى الله تعالى على خير خلقِه ونورِ عرشِه، سيِّدنا ونبيِّنا وحبيبنا وقرّة أعيُننا محمّدٍ، وعلى آله وصحبه أجمعين وبارَك وسلَّم، والحمد لله ربّ العالمين!.